

Inhalt

Vorwort	7	Jumök-yöp-jirügi	86
Über die Autoren	8	Güman	88
Taegük-Poomse	10	Taegük-pal-jang	90
Phonetik der koreanischen Namen	10	Techniken zu Taegük-pal-jang	92
Koreanische Fachausdrücke	10	Jumök-dangyö-tök-jirügi	92
Erklärungen zu den		Bakkat-palmok-gödürö-makki	93
Übungsbeschreibungen	13	Oesantül-makki	94
Taegük-yuk-jang	14	Twid-ap-chagi	97
Techniken zu Taegük-yuk-jang	16	Junbi	98
Juchum-sögi	16	Güman	128
Jebipum-hansonnal-makki	16	Koryo	130
Dolyö-chagi	18	Techniken zu Koryo	132
Arae-hechyö-makki	20	Tongmilgi	132
Batangson-momtong-makki	22	Sonnal-bakkat-chigi	132
Bakkat-palmok-makki	22	Hanson-kaljaebi	134
Junbi	24	Murüp-kokki	136
Güman	46	An-palmok-hechyö-makki	138
Taegük-chil-jang	48	Jumök-pyojök-jirügi	138
Techniken zu Taegük-chil-jang	50	Pyönsonküt-jöchyö-chirügi	140
Böm-sögi	50	Junbi	142
Gawi-makki	52	Güman	179
An-palmok-makki	52	Kyök-pa – der Bruchtest	180
Momtong-hechyö-makki	54	Kyök-pa für den 3. Küp	180
Murüp-chigi	56	Yöp-chagi	180
Du-jumök-jöchyö-jirügi	58	Sonnal-bakkat-chigi	180
Ötgörö-arae-makki	60	Kyök-pa für den 2. Küp	182
Düng-jumök-ölgul-bakkat-chigi	60	Momdolyö-yöp-chagi	182
Pyojök-chagi	62	Baro-jirügi	182
Junbi	64	Kyök-pa für den 1. Küp	184
Bo-jumök	71	Momdolyö-chagi	184
Hansonnal-yöp-makki	86	Twid-yöp-chagi	186
		Kyök-pa für den 1. Dan	188